

# Hiver

DU 21.12.24 AU 18.04.25

FORME D'O

Centre aquatique de Châtel



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

						9H - 9H45 *PILATES
	10H45 - 11H30 BEBES NAGEURS	10H - 12H PLATEAU CARDIO (réservé abonnés)	10H15 - 11H *PILATES			10H - 10H45 *STEP
11H15 - 12H *AGOA	11H - 11H45 *MOBILITE (MEDITATION sur MCA)		11H15 - 12H *AGOA			10H45 - 11H30 BEBES NAGEURS
12H15 - 13H AQUAFIT	12H15 - 13H AQUAFUSION	12H15 - 13H AQUABOXING	12H15 - 13H AQUAFUSION	12H15 - 12H45 CIRCUIT TRAINING	12H15 - 13H AQUABIKING	12H15 - 13H AQUAFIT
				12H45 - 13H15 STRETCHING		
				17H30 - 18H15 BLUEBALL		
18H - 18H45 AQUABIKING			18H - 18H45 AQUAFIT			
		18H30 - 19H15 AQUAFIT				
19H30 - 20H45 *ZUMBA + STRETCHING (réservé abonnés)	19H15 - 20H *STEP (réservé abonnés)	19H30 - 20H15 *AQUAPALM	19H30 - 20H15 *CAF CARDIO			
	20H - 20H45 *PILATES					

RÉSERVATION OBLIGATOIRE  
- NOMBRE DE PLACES LIMITÉES -  
RDV SUR [MONCENTREAQUATIQUE.COM](http://MONCENTREAQUATIQUE.COM)

\* MINIMUM DE 2 INSCRITS POUR  
LE MAINTIEN DE LA SÉANCE

ACTIVITES PREMIUM  
 COURS EN SALLE FITNESS  
 COURS DANS L'EAU